

نقاب‌ت را بردار

کتابی جامع و کاربردی در زمینه شناخت و درمان افسردگی

نویسندگان:

| علیرضا وفادار | فاطمه رضوانیان |

www.ketab.ir

سرشناسه : وفادار، علیرضا، ۱۳۷۶
 عنوان و نام پدیدآور : نقابت را بردار: کتابی جامع و کاربردی در زمینه شناخت و درمان
 افسردگی / نویسندگان علیرضا وفادار، فاطمه رضوانیان
 مشخصات نشر : مشهد: طلوع مجد، ۱۳۹۹
 مشخصات ظاهری : ۳۶۱ ص
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۶۰-۸۰-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۳۶۱
 موضوع : افسردگی
 موضوع : Depression, Mental
 موضوع : افسردگی — درمان
 موضوع : Depression, Mental -- Treatment
 شناسه افزوده : رضوانیان نقنذر، فاطمه، ۱۳۷۸
 رده بندی کنگره : R6۵۳۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۵۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۰۰۵۴۳

■ نقابت را بردار



- ◆ نویسندگان: علیرضا وفادار- فاطمه رضوانیان
- ◆ طراح جلد: فاطمه رستمی
- ◆ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۶۰-۸۰-۹
- ◆ تیراژ: ۱۰۰۰ - قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان
- ◆ ناشر: طلوع مجد
- ◆ اینستاگرام: Majd.pub
- ◆ کلیه حقوق مادی و معنوی برای مولف محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۳.....	بخش ۱.....
۱۳.....	شناخت افسردگی.....
۱۳.....	افسردگی دشمن حال خوب.....
۱۵.....	تفاوت اندوه و افسردگی چیست؟.....
۱۷.....	افسردگی را جدی بگیرید.....
۱۸.....	بارش مشکلات در عصر حاضر.....
۲۱.....	تست تشخیص افسردگی و شدت آن.....
۲۶.....	تفسیر تست افسردگی بک.....
۲۷.....	بررسی میزان شیوع افسردگی.....
۲۸.....	مراحل و طول درمان افسردگی.....
۲۹.....	آنچه که باید در مواجهه با یک اختلال خلقی بدانید.....
۳۱.....	بخش ۲.....
۳۱.....	علامت افسردگی.....
۳۱.....	افسردگی چه نشانه‌هایی دارد؟.....
۳۳.....	علامت جسمی افسردگی.....
۳۴.....	نشانه‌های افسردگی در زنان.....
۳۵.....	نشانه‌های افسردگی در مردان.....
۳۶.....	نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان.....
۳۷.....	نشانه‌های افسردگی در سالخوردگان.....
۴۱.....	بخش ۳.....
۴۱.....	معایب و فواید افسردگی.....
۴۲.....	خودکشی.....

۵۴	تأثیر افسردگی بر مغز و حافظه
۵۵	عدم فعالیت بدنی
۵۸	دردهای جسمانی
۵۹	ناامیدی از زندگی
۶۳	احساس عجز در افراد افسرده
۶۶	بیماری قلبی
۶۶	کاهش میل جنسی در اثر افسردگی
۶۶	از کوره در رفتن
۶۹	فواید افسردگی
۷۳	بخش ۴
۷۳	بررسی انواع افسردگی
۷۴	اختلال افسردگی اساسی (MDD)
۷۵	اختلال افسردگی دائم (دیس تایمید)
۷۹	انواع اختلال دو قطبی
۸۴	افسردگی پس از زایمان
۹۱	اختلال سندرم قبل قاعدگی (PMS)
۹۶	افسردگی در دوران یائسگی
۱۰۰	اختلال خلقی فصلی
۱۰۲	افسردگی غیر معمول
۱۰۳	افسردگی سایکوتیک
۱۰۴	اختلال سازگاری
۱۰۵	افسردگی مقاوم به درمان
۱۰۶	افسردگی زیر نشانگانی
۱۰۷	بخش ۵
۱۰۷	عوامل ابتلا به افسردگی
۱۰۸	ژنتیک
۱۰۹	ناپهنجاری‌های مغزی

۱۰۹	عوامل نورو آندوکراین
۱۰۹	کمیود سروتونین
۱۱۵	افسردگی از دینگاه فروید
۱۱۶	ضربه‌های روحی شدید
۱۱۶	درماندگی آموخته شده
۱۱۹	برخی بیماری‌ها و داروها
۱۲۱	اعتیاد به مواد مخدر
۱۲۵	مشکلات اجتماعی و اقتصادی
۱۲۹	شخصیت فرد
۱۳۹	باورهای خرافی و افسردگی
۱۴۰	عزت نفس و اعتماد به نفس پایین
۱۵۱	کمال گرایی عامل ابتلا و تشدید افسردگی
۱۶۰	شبکه‌های اجتماعی
۱۶۲	شرایط زندگی نامساعد
۱۸۷	بخش ۶
۱۸۷	عادات افسرده‌ساز
۱۹۰	عادت هلیتان را بنویسید
۱۹۲	رژیم غذایی ناسالم
۱۹۳	تنها بودن به مدت طولانی
۱۹۳	ارتباط با افراد انرژی منفی
۱۹۴	نشخوار فکری
۱۹۶	مصرف سیگار و مواد مخدر
۱۹۶	ماتدن بیش از حد در خانه
۱۹۶	ساعات خواب نامناسب
۱۹۸	زمان‌های نامناسب خواب
۲۰۱	تنبلی و عدم فعالیت
۲۰۱	عادت به سرزنش کردن خود

- ۲۰۲ عدم برنامه‌ریزی روزانه
- ۲۰۲ اهمال کاری
- ۲۰۳ گوش دادن به موسیقی‌های غمگین
- ۲۰۴ تغییر عادات افسردمساز
- ۲۰۷ روش‌های ترک عادت بد
- ۲۱۱ بخش ۷
- ۲۱۱ نقش اطرافیان فرد افسرده
- ۲۱۱ با فرد افسرده چطور رفتار کنیم؟
- ۲۱۲ افسردگی را بشناسید
- ۲۱۳ او را درک کنید
- ۲۱۳ لبخند بر لبانش بیاورید
- ۲۱۳ از او دلخور نشوید
- ۲۱۴ افسردگی را کوچک بشمارید
- ۲۱۴ کنار او حضور داشته باشید
- ۲۱۴ حرف‌های مثبت بزنید
- ۲۱۵ قضاوت را کنار بگذارید
- ۲۱۵ او را با خودتان یا دیگران مقایسه نکنید
- ۲۱۵ محبت کنید
- ۲۱۶ حامی و مشوق او باشید
- ۲۱۶ در عین حال که به او کمک می‌کنید مراقب خودتان هم باشید
- ۲۱۶ او را برای مراجعه به روانشناس و پزشک تشویق کنید
- ۲۱۷ مراقب رفتارهای خطرناک او باشید
- ۲۱۷ رویکرد خشک و جدی را کنار بگذارید
- ۲۱۷ شما قادر به رفع افسردگی فرد بیمار نیستید
- ۲۱۷ شما مقصر نیستید
- ۲۱۸ با او بحث نکنید
- ۲۱۸ این جملات را هرگز به افراد افسرده نگو

۲۲۱.....	بخش ۸.....
۲۲۱.....	روش‌های پیشگیری و درمان افسردگی.....
۲۲۲.....	درمان افسردگی.....
۲۲۳.....	دارو درمانی.....
۲۳۱.....	درمان‌های تحریک مغزی (Brain stimulation Therapies).....
۲۳۳.....	روان درمانی.....
۲۳۵.....	روان درمانی با رویکرد شناختی رفتاری (CBT).....
۲۵۱.....	طرحواره درمانی.....
۲۶۶.....	معنا درمانی و افسردگی.....
۲۷۴.....	درمان افسردگی با طب مکمل.....
۲۷۴.....	سیستم‌های پزشکی جایگزین (طب سنتی).....
۲۸۹.....	درمان‌های مبتنی بر بیولوژی.....
۳۰۴.....	شیوه‌های دستکاری بدن.....
۳۰۴.....	انرژی درمانی.....
۳۰۴.....	درمان‌های ذهن‌چدن.....
۳۰۷.....	سبک زندگی و سبک تفکر.....
۳۲۵.....	دین و درمان افسردگی.....
۳۳۹.....	بخش ۹.....
۳۳۹.....	بازگشت و عود مجدد افسردگی.....
۳۴۰.....	۱۲ نشانه اولیه بازگشت افسردگی.....
۳۴۱.....	عوامل مؤثر در بازگشت افسردگی.....
۳۴۱.....	استراتژی‌های پیشگیری.....
۳۴۳.....	بخش ۱۰.....
۳۴۳.....	زندگی شاد.....
۳۴۳.....	ملم اندیشی.....
۳۴۴.....	مثبت اندیشی.....

به نام خداوند لوح و قلم

مقدمه

با نگاهی به زندگی اکثر افراد حتی موفق ترین آن‌ها، در می‌یابیم که سختی‌ها و مشکلات و اتفاقات غم‌انگیز جزء جدانشدنی زندگی پرهیاهوی امروز است.

وقتی به گذشته خود می‌اندیشیم رخدادهای بد و خوب متفاوتی را به خاطر می‌آوریم که از یادآوری آن‌ها ممکن است دلمان آکنده از اندوه شده یا از خوشحالی چشمانمان برق بزند.

همه ما گاهی در زندگی با دوهای بسته روبرو شده‌ایم، شغل‌مان را از دست داده‌ایم، شکست خورده‌ایم یا مورد بی‌مهری اطرافیان قرار گرفتیم اما یادتان نرود به ازای هر چیزی که از دست داده‌اید چیزی به دست آورده‌اید، زندگی خوب الزماً کامل نیست.

زندگی همیشه بر وفق مراد ما پیش نمی‌رود و با اتفاقات مختلف سعی در غافلگیری ما دارد، درست است که گاهی ما را سخت ناامید و نگران می‌کند اما همواره راه حلی وجود دارد. از ناملایمات زندگی نترس؛ بادبادک تا با باد مخالف رویه‌رو نگردد، اوج نخواهد گرفت.

برای اینکه با مشکلات کنار بیاییم و در شرایط استرس‌زا آرامش خود را حفظ کنیم باید چگونگی برخورد با مشکلات را بیاموزیم و کنترل شرایط را در دست بگیریم. هنگامی که با درهای بسته مواجه می‌شویم یا در کارهایمان گره‌ای می‌افتد باید بدانیم که این شرایط موقتی است و دوباره روزهای خوش سابق باز می‌گردد. بنابراین نباید تسلیم شویم و باید به راهنمان ادامه دهیم.

افسردگی حالتی همراه با غم و ناراحتی، اضطراب، احساس پوچی و ناامیدی، کاهش لذت در زندگی است، که ممکن است برای هر کس در هر مکان و زمانی با هر سنی که دارد اتفاق افتد. البته تفاوت‌های بسیاری بین غم، اندوه و احساسات ناشی از مشکلات با اختلال افسردگی وجود دارد که در ادامه به آن نیز خواهیم پرداخت.